

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwasanya :

1. Gaya mengajar komando berpengaruh secara signifikan yaitu 70% terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Deli Tua T.P. 2018/2019.
2. Gaya mengajar resiprokal berpengaruh secara signifikan yaitu 75% terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Deli Tua T.P. 2018/2019.
3. Gaya mengajar resiprokal memberikan pengaruh yang lebih baik (90%) dibandingkan dengan gaya mengajar komando (80%) terhadap hasil belajar lari jarak pendek pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Deli Tua T.P. 2018/2019.

#### **B. Saran**

1. Bagi guru pendidikan jasmani diharapkan dapat menerapkan gaya mengajar resiprokal pada materi lari jarak pendek, sehingga dapat meningkatkan hasil belajar lari jarak pendek siswa.
2. Bagi pihak sekolah diharapkan dapat mengarahkan guru-guru untuk menggunakan gaya mengajar ataupun pendekatan yang sesuai terhadap materi dan kondisi lingkungan siswa.
3. Bagi pembaca yang berminat dengan penelitian ini dianjurkan untuk mengadakan penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar.